

# Karate Ü 40

## Einsteigerkurs

ab Do., 3. Dezember 2020

für Frauen und Männer ab 40 Jahre,  
die an der japanischen  
Kampfkunst interessiert sind und diese in ruhiger  
Atmosphäre erlernen möchten

**Trainingszeiten:** immer Donnerstags 20<sup>00</sup> Uhr bis 21<sup>30</sup> Uhr

**Kursdauer:** 20 Trainingseinheiten

**Kostenloses Probetraining** ist bis 17.12.2020 möglich

### Ihre Bedürfnisse sind unsere Argumente:

- Selbstverteidigung
- Stärkung des Selbstbewusstseins
  - Fitness & Gesundheit
- Erhaltung und Wiedererlangung der Körperbeherrschung
  - Ausgeglichenheit
  - Vereinsleben

**Kursgebühr:  
50,- EUR**

**Shin-Zen Siegen e.V.**

Oberer Hengsbacher Weg 80  
57080 Siegen-Eiserfeld  
[www.shin-zen.de](http://www.shin-zen.de)



**Nähere Informationen**  
über den Kurs erhalten Sie  
unter H. F. Seither (71 Jahre alt)  
Tel.: 0173 - 2948247  
(Vor Anmeldung erforderlich)